

**LAPORAN PENELITIAN TENTANG  
PENGARUH LATIHAN IMAJINASI TERHADAP  
PENINGKATAN PRESTASI PADA BERENANG GAYA BEBAS**

**DISUSUN OLEH:  
DR. TISNOWATI TAMAT  
FKIP - UNIVERSITAS TERBUKA**

**DISAJIKAN SEBAGAI HASIL RANGKAIAN PENELITIAN KE III  
UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN KENAIKAN JABATAN AKADEMIK DI  
FKIP - UNIVERSITAS TERBUKA  
TAHUN 1995**

## BAB I PENDAHULUAN

Seperti telah diutarakan pada penelitian terdahulu bahwa jarang perenang pemula yang berbakat melanjutkan kegiatannya sampai menjadi perenang yang berprestasi, karena kesadaran pada dirinya tentang hal-hal lain yang perlu diperhatikan.

Melihat situasi tersebut peneliti ingin mencari cara untuk mempersingkat waktu latihan. Atau mencari cara latihan yang lebih efektif.

Sebagai penggemar buku-buku tulisan SH Mintarja, peneliti berpikir, mengapa di dalam semua ceritera selalu ada "pati geni" yang harus dilakukan oleh seseorang yang belajar bela diri. Apa yang dilakukan seseorang yang sedang menjalankan "pati geni" tersebut. Apa yang dikerjakan seseorang yang menjalankan laku di dalam sanggar.

Setelah peneliti membaca beberapa buku maka peneliti menemukan suatu kegiatan yang mirip "pati geni" yaitu "latihan mental".

Latihan mental adalah kegiatan pengulangan latihan fisik secara imajiner. Dengan latihan mental seseorang akan hafal tentang rangkaian gerak yang harus dilakukan dan rangkaian kegiatan otot yang harus dilakukan. Oleh karenanya peneliti ingin membuktikan apakah benar latihan mental mempunyai pengaruh pada prestasi olahraga.

Laporan penelitian ini merupakan laporan terakhir dari 3 rangkaian penelitian yang telah peneliti lakukan. Penelitian sebelumnya adalah:

1. Pengaruh umur, kemampuan koordinasi, persepsi kinestetik dan kelentukan terhadap penguasaan gaya bebas pada renang.
2. Pengaruh kekuatan tangan, kekuatan kaki, kekuatan otot perut dan kecepatan terhadap prestasi pada 50 meter gaya bebas pada renang.

## A. Permasalahan

Untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga renang pada umumnya, gaya bebas pada khususnya, tergantung pada beberapa faktor, yaitu: bibit unggul, penguasaan gaya yang benar, latihan yang efisien dengan metoda yang tepat, disamping motivasi yang kuat.

Untuk penemuan bibit unggul dan penguasaan gaya telah dicakup pada penelitian terdahulu, dan untuk motivasi dalam penelitian ini dapat diabaikan, karena orang coba diambil dari perkumpulan renang. Jadi yang menjadi masalah adalah bagaimana menemukan metoda latihan yang efektif. Jadi secara operasional, penelitian ini akan melihat berapa besar pengaruh metoda latihan imajinasi terhadap peningkatan prestasi pada 50 meter gaya bebas pada renang.

## B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menemukan metoda latihan yang efektif guna pencapaian prestasi maksimal pada 50 meter gaya bebas.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

Dalam olahraga ada satu pendapat yang diterima secara luas bahwa kesempurnaan dapat tercapai melalui latihan. Dan pada praktek sehari-hari kata latihan seringkali diartikan sebagai latihan fisik, yaitu latihan dengan melakukan gerakan otot tubuh secara nyata. Pengertian tersebut membawa para pelatih dan pembina dalam berbagai cabang olahraga untuk memberikan penekanan atau porsi yang besar pada fisik, sehingga latihan-latihan yang diberikan mengarah pada peningkatan kekuatan, keterampilan dan prestasi melalui latihan fisik. Penekanan pada latihan fisik oleh para pelatih mengakibatkan atlet tidak menggunakan seluruh kualitas yang ada dalam dirinya untuk mencapai prestasi yang optimal.

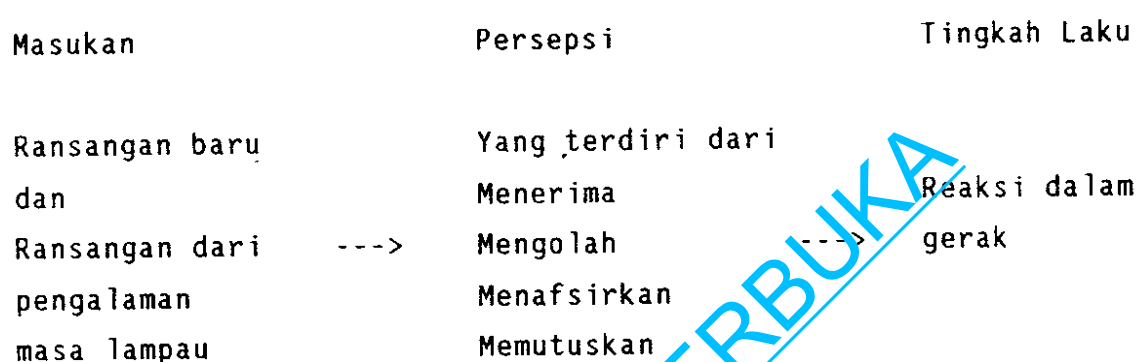
Beberapa ahli yang berkecimpung dalam bidang olahraga seperti Richardson (1967), Singer (1980), Sutt (1976) berpendapat bahwa usaha untuk memaksimalkan performance dalam olahraga dapat ditempuh tidak hanya melalui latihan-latihan fisik tetapi dapat pula diupayakan melalui latihan mental. Yang dimaksudkan dengan latihan mental adalah pengulangan aktifitas fisik secara imajiner tanpa disertai gerakan otot tubuh secara nyata (Richardson, 1967).

Pada saat seseorang melakukan latihan mental maka ia tidak menggerakkan otot-otot tubuhnya sehingga dapat diamati secara aktual oleh orang lain, melainkan ia membuat bayangan (imagery) mengenai gerakan yang akan ditampilkan. Dengan demikian apabila seseorang atlet telah terlatih untuk melakukan latihan mental, maka ia dapat berlatih kapan saja setiap kali ia memiliki waktu yang terluang. Dengan demikian latihan mental dapat ia lakukan pada saat ia berada dalam perjalanan ke tempat pertandingan, bahkan dapat pula dilakukan pada saat ia sedang terbaring di tempat tidur karena sakit.

Latihan mental ini dapat digunakan pada saat seseorang mempelajari satu keterampilan baru atau sesaat sebelum pertandingan sebagai "preperformance review". Latihan mental dapat digunakan dengan

mengkombinasikannya dengan latihan fisik atau untuk mengembangkan dan mengulangi strategi dalam pertandingan.

Latihan mental ini didasari pendapat bahwa apabila seseorang akan melakukan gerakan harus dimulai dengan menciptakan persepsi dari gerak tersebut. Persepsi ini dimulai dengan memilih, mengorganisasikan, menginterpretasikan data yang kita terima. Apabila dalam proses ini gerakan itu bermakna bagi kita akan terekam di dalam otak kita. Proses tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini \*)



----- Umpan balik -----

Apabila kita percaya bahwa satu atau rangkaian gerakan melalui proses tersebut di atas, maka kita dapat membuat rekaman terlebih dahulu di dalam otak kita karena untuk mendapatkan gerakan yang lancar dan efektif, proses perseptual sama pentingnya dengan aspek gerakan.

Dengan membuat pola gerakan terlebih dahulu dalam otak kita, maka kita mempunyai pengetahuan tentang gerakan apa yang akan kita tampilkan. Membuat pola gerakan yang sederhana bagi otot-otot besar lebih mudah daripada membuat pola gerakan dari otot-otot halus dan kompleks, oleh karenanya latihan harus disusun mulai dengan gerakan otot besar yang sederhana ke jenjang yang lebih kompleks.

---

\*) Reuben B. Frost "Physical Education. Foundations Practices and Principle" (Ontario = Addison-Wesby Publishing Company, 1975) hal 200.

Pendapat lain mengatakan bahwa dengan latihan mental karena manusia dapat menggunakan otaknya untuk mengendalikan organ tubuhnya sehingga seluruh organ tubuh dapat digerakkan serta bekerjasama secara efektif (Ostrander, Schroeder dan Ostrander, 1979). Pada tahun 1960 Abrezol seorang dokter dari Switzerland mulai melakukan pendekatan yang menyeluruh terhadap atlet dengan memberikan latihan yang merupakan modifikasi dari autogenic training dan yoga.

Dalam autogenic training seseorang dilatih untuk dapat mengendalikan fungsi tubuh dibawah susunan saraf tidak sadar, seperti detak jantung dan metabolisme tubuh. Autogenic training itu sendiri pada mulanya dikembangkan oleh Schultz seorang psikiater Jerman untuk mengatasi kasus-kasus klinis.

Sedang tujuan Abrezol memberikan latihan ini adalah untuk mengajarkan bagaimana mengatasi ketegangan yang berlebihan yang dialami sebelum dan saat bertanding, bagaimana mengatasi kurang konsentrasi, kurang semangat bertanding, kelelahan, rasa takut berbuat salah dan atau takut kalah.

Pada mulanya Abrezol memberikan latihan-latihan tersebut pada atlet tennis dan ski, namun kemudian diketahui bahwa latihan tersebut dapat memberikan manfaat pada atlet dari cabang olahraga lain seperti tinju, loncat tinggi, dan sepak bola.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Boon, Davron dan Macquet disimpulkan bahwa secara fisik latihan mental dapat meningkatkan ketepatan gerakan, meningkatkan kontrol tubuh, dan menghemat energi yang dikeluarkan. Dan secara psikologis latihan mental dapat meningkatkan konsentrasi, perhatian persepsi, hubungan baik dengan pelatih dan rekan dalam satu tim serta mengurangi rasa takut, ketegangan, dan kecemasan (Ostrander, Schroeder dan Ostrander, 1979).

Dasar dari latihan mental adalah visualisasi, yaitu dengan membayangkan keseluruhan performance secara terperinci. Menurut Abrezon imajinasi lebih kuat dari kemauan, dan mencoba menghilangkan ketegangan hanya akan menambah ketegangan yang sudah ada. Imagery dapat meningkatkan performance atlet karena menurut Jacobson (1930) "image" akan menimbulkan perpindahan rangsang ke otot-otot yang

terlibat dalam menampilkan gerakan yang sedang dibayangkan.

Hal ini diutarakan pula oleh Richardson (1967) diterangkan oleh Carron (1971) sebagai "psychoneuromuscular explanation" yaitu bahwa pada saat seseorang melakukan latihan mental ia memindahkan rangsangan saraf ke kelompok otot yang spesifik dan menerima umpan balik dari hasil yang dibayangkannya. Dengan dasar umpan balik inilah terjadi perbaikan yang diperlukan untuk "performance". Apabila diterangkan dengan teori psikologi maka proses yang terjadi pada saat latihan mental adalah proses pengkodean informasi mengenai cara menampilkan gerakan tertentu serta penyimpanan informasi untuk digunakan pada masa yang akan datang. Jadi yang terjadi adalah proses penyusunan "cetak biru" yang berfungsi sebagai petunjuk bagi atlet dalam menampilkan gerakan yang tepat di masa yang akan datang (Roberts, Spink dan Pemberton, 1986).

Berdasarkan fungsinya terdapat dua macam latihan mental. Yang pertama adalah latihan mental yang memiliki fungsi untuk meningkatkan keterampilan motorik. Dengan melakukan latihan mental seorang atlet dapat meningkatkan ketepatan gerak motorik dan kontrol tubuh, karena latihan mental memberikan perangsangan terhadap otot tubuh sama seperti bila melakukan gerak motorik secara aktual.

Yang kedua adalah latihan mental yang memiliki fungsi meningkatkan kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan. Dalam hal ini latihan mental dapat sebagai latihan relaksasi sehingga rasa takut dan ketegangan yang biasa dialami atlet menjelang dan saat bertanding dapat dihilangkan. Latihan mental dapat juga berguna untuk melatih konsentrasi dan pemusatan perhatian bagi atlet, terutama bagi atlet-atlet cabang olahraga yang memerlukan konsentrasi tinggi seperti menembak atau panahan. Latihan mental juga dapat membantu atlet dalam melakukan proses pengolahan informasi mengenai cara menampilkan gerakan yang tepat pada tahap awal belajar. Dengan latihan mental tahap kognitif dalam belajar motorik dapat dilalui dengan lebih baik sehingga keterampilan motorik dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat. Latihan mental juga dapat membantu meningkatkan semangat bertanding, karena dengan melakukan latihan mental atlet dapat

membiasakan diri dengan situasi pertandingan dan memiliki semangat serta daya juang yang optimal.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Maxwell (1968), dan Kelly (1965) dengan tugas "overhand volley ball serve" diperoleh hasil bahwa latihan mental sama efektif dengan latihan fisik. Demikian pula halnya dengan hasil yang diperoleh dari penelitian Stephens (1966) dan Luebke (1967) untuk tugas keterampilan melempar bola, Smith dan Harrison (1962) untuk tugas koordinasi mata dan tangan.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Stebbins (1967) dan Wills (1966) diperoleh kesimpulan bahwa kombinasi latihan fisik dan latihan mental merupakan kondisi latihan yang memberikan hasil yang terbaik. Hasil yang sama diperoleh pula dari penelitian Tussell (1952); Howe (1968) dengan tugas "juggling ability", Burns (1962) dengan tugas melempar "dart" dan Whiteley (1962); Gilmore (1972) dengan tugas keterampilan senam.

Agar latihan mental memberikan pengaruh yang positif, maka individu yang akan melakukan latihan mental harus terlebih dahulu memiliki pengalaman dalam tugas yang harus dibayangkannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Clark (1960) dengan menggunakan tugas keterampilan dasar dalam bola basket diperoleh hasil bahwa bagi atlet yang sudah trampil, latihan mental sama efektifnya dengan latihan fisik. Sedang bagi mereka yang baru mempelajari keterampilan dasar bola basket "performance" akan meningkat melalui latihan fisik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengalaman dengan derajat familiaritas subyek terhadap tugas yang harus dibayangkan sangat menentukan seberapa besar manfaat yang dapat diperoleh melalui latihan mental. Selain pengalaman dan derajat familiaritas terhadap tugas menurut Matens (1980) efektifitas latihan mental dipengaruhi pula oleh relaks tidaknya subyek. Hanya dalam keadaan relaks seseorang dapat melakukan imjery dan memfokuskan perhatiannya dengan baik.



## **Pengaruh Latihan Mental Terhadap Prestasi Renang**

Prestasi renang yang dalam penelitian ini didefinisikan sebagai waktu yang diperlukan untuk berenang gaya bebas menempuh jarak 50 m, dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain oleh kondisi fisik, keterampilan motorik, bakat serta motivasi yang ada dalam diri atlet yang bersangkutan. Upaya peningkatan prestasi renang dapat ditempuh melalui berbagai cara antara lain dengan meningkatkan metode latihan. Latihan dalam olahraga renang seharusnya tidak hanya menekankan latihan-latihan fisik, karena individu yang berpartisipasi dalam olahraga memiliki kualitas lain selain kualitas fisik. Dengan memberikan latihan yang adekuat terhadap aspek-aspek tersebut, diharapkan prestasi renang seorang atlet dapat ditingkatkan.

Latihan yang memberikan tanpa atlet yang bersangkutan melakukan gerak otot tubuh secara aktual disebut sebagai latihan mental. Di dalam melakukan latihan mental seorang atlet melakukan pengulangan aktifitas fisik secara imajiner tanpa disertai gerakan otot tubuh secara nyata. Latihan mental ini sesungguhnya merupakan proses pengkodean informasi mengenai cara menampilkan gerakan dengan benar. Dengan melakukan latihan mental seorang atlet memberi kode, menggolongkan informasi gerakan yang harus dilakukan, serta menyusun suatu pola dasar bagaimana menampilkan gerakan secara benar dan menghadapi situasi secara efektif. Walaupun seorang atlet yang melakukan latihan mental tidak tampak menggerakkan anggota tubuhnya, dalam latihan mental terjadi juga perangsangan terhadap anggota tubuh yang digunakan untuk menampilkan gerakan yang diperlukan. Jadi walaupun atlet tampak "pasif" dalam arti tidak menggerakkan anggota tubuhnya, ia sesungguhnya melakukan pula satu aktifitas dan di dalam tubuhnya berlangsung rangsangan terhadap otot-otot anggota tubuhnya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan mental memiliki dua fungsi yaitu:

1. meningkatkan keterampilan motorik dan kontrol tubuh, karena dengan latihan mental terjadi rangsangan terhadap otot tubuh yang diperlukan untuk menampilkan gerakan motorik secara aktual.

2. meningkatkan kesiapan psikologis atlet, yaitu dengan mengurangi ketegangan, meningkatkan konsentrasi dan perhatian, membantu proses pengolahan informasi sehingga keterampilan motorik tercapai dalam waktu yang lebih singkat serta meningkatkan semangat dan daya juang atlet dalam bertanding.

Pada penelitian ini latihan mental ditujukan untuk meningkatkan koordinasi gerak serta kesiapan psikologis atlet terutama dengan meningkatkan semangat bertanding dan daya juang atlet saat bertanding renang 50 meter gaya bebas.

### Hipotesa

Dari uraian di atas dapat ditarik hipotesa sebagai berikut:

Latihan fisik ditambah latihan mental akan lebih baik daripada hanya latihan fisik saja, walaupun dengan jumlah waktu yang sama.

Jadi:

Latihan mental 20 menit + 90 menit latihan fisik lebih baik dibandingkan dengan latihan fisik saja selama 120 menit.

### BAB III

#### ORANG COBA, METODA PENELITIAN DAN PENGOLAHAN DATA

##### A. Orang Coba (Sampel)

Orang coba diambil dari anggota perkumpulan renang "Kusuma Harapan" dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Usia antara 7 sampai dengan 10 tahun
2. Sudah dapat berenang gaya bebas dan dapat menempuh jarak 50 meter
3. Berada dalam kelas persiapan pembinaan prestasi pada perkumpulan tersebut.

Alasan pengambilan orang coba dengan kelompok umur 7 s/d 10 tahun ini karena menurut Cowell (1980) mereka masih hidup dalam dunianya sendiri (egocentris), aktif, energik, responsif terhadap irama dan imajinatif.

Subyek diambil secara acak dengan jumlah 30 orang.

##### B. Metoda Penelitian

Penelitian ini menggunakan metoda eksperimen, dalam dua tahapan dengan within subject (kelompok yang sama)

- \* Pada tahap pertama perenang hanya melakukan latihan fisik, sedangkan pada tahap kedua perenang melakukan kombinasi latihan
- \* Setiap tahapan berlangsung selama empat minggu yang terdiri dari 16 session latihan.
- \* Pada setiap tahapan dilakukan dua kali pengukuran yaitu pengukuran awal (pre-test) dan pengukuran akhir (post-test).
- \* Latihan mental dilakukan sebelum latihan fisik diberikan oleh pelatih
- \* Setiap session latihan mental dilakukan selama kira-kira 20 menit, dengan perincian 15 menit untuk latihan mental dan 5 menit untuk memberikan umpan balik.

Latihan fisik dilakukan sesuai dengan jadwal latihan perkumpulan, sedang latihan mental menggunakan instrumen berupa kaset yang berisi rekaman instruksi yang terdiri dari 2 bagian (lampiran), yaitu:

1. Latihan relaksasi
2. Latihan pertandingan 50 meter gaya bebas.

### C. Pengolahan Data

Pada penelitian ini teknik pengukuran yang digunakan adalah teknik pengukuran dengan menghitung perbedaan skor awal dan skor akhir eksperimen dengan pertimbangan bahwa yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah keterangan mengenai peningkatan prestasi yang dicapai oleh perenang. Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah waktu yang dicapai oleh setiap perenang dalam kedua tahap eksperimen.

Data yang diperoleh dianalisa dengan analisa varians dengan teknik one way anova for repeated.

## BAB IV

### ANALISIS DAN INTERPRETASI HASIL

Dari 30 orang yang diambil sebagai subyek penelitian yang dapat diolah datanya hanya 17 orang, karena kehadiran dari 13 orang lainnya kurang dari 50%.

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi prestasi renang seorang atlet. Faktor-faktor itu antara lain (a) kondisi fisik, (b) keterampilan motorik, (c) bakat dan (d) motivasi. Seluruh faktor ini telah diusahakan untuk dapat dikontrol dengan menggunakan disain eksperimental yang bersifat "within subject", agar dapat dijamin bahwa perbedaan prestasi renang sungguh-sungguh disebabkan oleh metode latihan yang berbeda.

Pada kenyataannya, prestasi renang yang dihasilkan oleh dua metode latihan yang berbeda tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai  $F = 0.114$ ,  $p > 0.05$  (lihat tabel V.1)

**Tabel V.1. Ringkasan analisis data**

Sumber variasi	SS	df	MS	F
metode latihan	3.56	1	3.56	0.114 *
subyek	390.23	16	24.39	
interaksi	497.92	16	31.12	

\*  $F_{0.05} = 4.49$ ,  $p > 0.05$

Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa hipotesa nol yang menyatakan bahwa kombinasi latihan fisik dan latihan mental akan menghasilkan prestasi renang gaya bebas yang lebih baik bila dibandingkan dengan prestasi renang gaya bebas yang dihasilkan melalui latihan fisik saja, tidak terbukti.

Jadi dari hasil yang diperoleh harus disimpulkan bahwa latihan mental

tidak terbukti memberikan pengaruh terhadap prestasi renang gaya bebas.

Akan tetapi dari sudut teori dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan mental terhadap prestasi renang, sehingga temuan empirik yang ber-tentangan dengan kesimpulan teori ini memerlukan analisis lebih jauh.

Secara teoritik tidak ditemukannya pengaruh latihan mental terhadap prestasi renang dalam penelitian ini dapat disebabkan karena pengaruh latihan mental tersebut tidak sama untuk setiap orang. Dengan kata lain, ada subyek tertentu yang memperoleh manfaat latihan mental dan ada subyek yang tidak memperoleh manfaat latihan mental. Hal ini akan tampak pada tabel V.2. di bawah ini.

**Tabel V.2. Peningkatan prestasi renang 50 meter gaya bebas**

No. Subyek	Xa	Xb	Catatan
1.	- 6.63	2.60	
2.	- 4.47	1.36	
3.	- 4.72	0.93	
4.	- 6.77	- 7.17	*
5.	- 6.78	- 5.79	*
6.	- 6.13	- 8.65	*
7.	- 11.00	2.25	
8.	- 4.69	- 7.78	*
9.	- 1.52	2.55	
10.	- 7.01	- 3.21	*
11.	- 0.11	- 8.79	*
12.	- 6.00	0.65	
13.	- 1.37	2.26	
14.	- 3.25	- 6.22	*
15.	- 2.41	- 3.18	*
16.	- 9.70	- 12.84	*
17.	- 9.94	- 3.14	

**Catatan:**

Xa : adalah gain yang diperoleh pada tahap pertama eksperimen, dimana latihan hanya dilakukan secara fisik saja.

Xb : adalah gain yang diperoleh pada tahap kedua dalam eksperimen, dimana latihan diberikan secara fisik dan latihan mental.

\* : adalah subyek-subyek yang mengalami kemajuan.

Berdasarkan hasil yang dicapai subyek penelitian dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok yaitu kelompok A bagi subyek-subyek yang mengalami kemajuan dan kelompok B bagi subyek yang tidak mengalami kemajuan. Bila dianalisis lebih jauh, maka kelompok A terdiri dari 5 orang subyek wanita dan 4 orang subyek pria, rata-rata jumlah latihan/minggu = 3,67, rata-rata jumlah session latihan mental = 6 dan rata-rata "rate of learning" = + 0.02 dan + 7.07. Sedangkan kelompok B terdiri dari 8 orang subyek pria, rata-rata jumlah latihan/minggu = 3.12, rata-rata jumlah "session" latihan mental = 7, dan rata-rata "rate of learning" = + 5.37 dan - 1.97. Secara lebih jelas perbedaan antara subyek-subyek yang memperoleh manfaat dari latihan mental, (kelompok A) dan subyek-subyek yang memperoleh manfaat dari latihan mental dapat terlihat pada tabel V.3.

**Tabel V.3. Rekapitulasi perbedaan kelompok A dan B**

	Kelompok A	Kelompok B
% wanita dari total sampel	39.41%	-
% pria dari total sampel	23.53%	47.06%
Jumlah latihan/minggu	x = 3.07 mdn = 4 mod = 4	x = 3.12 mdn = 3 mod = 2
Jumlah session Latihan mental	x = 6 mdn = 5 mod = 4	x = 7 mdn = 6 mod = 6
Rate of learning	Xa = + 0.02 Xb = + 7.07	Xa = + 5.37 Xb = - 1.97

Dari tabel dapat dilihat bahwa dalam hal rate of learning kelompok A menunjukkan rata-rata 0.02 pada tahap pertama dan 7.07 pada tahap kedua. Sedangkan pada kelompok B rata-rata ditahap pertama adalah 5.37 dan ditahap kedua sebesar 1.97. Dari sini terlihat bahwa mereka yang tidak mendapat manfaat dari latihan mental adalah mereka yang sejak semula telah mempunyai rate of learning yang tinggi. Mungkin, mereka adalah orang-orang yang tidak lagi membutuhkan latihan mental atau karena kemajuan ditahap pertama telah mencapai titik optimal, sehingga penambahan latihan mental tidak membantu lagi.

Dari tabel di atas terlihat bahwa subyek yang memperoleh kemajuan adalah 52.94% dari total subyek penelitian dan terdiri dari 29.41% subyek wanita dan 23.53% subyek pria. Subyek yang tidak memperoleh kemajuan adalah 47.05% yang seluruhnya terdiri dari subyek pria.

Aspek lain yang berbeda pada kelompok A dan B adalah jumlah latihan yang dilakukan oleh subyek setiap minggunya. Untuk kelompok yang memperoleh kemajuan (kelompok A) rata-rata jumlah latihan/minggu adalah 3.67 sedangkan modus dan medianya adalah 4. Pada kelompok yang tidak memperoleh kemajuan (kelompok B) rata-rata jumlah latihan/minggu adalah 3.12 sedangkan modusnya adalah 2 dan medianya adalah 3.

Dalam hal lain yaitu "session" latihan mental, mean kelompok A adalah 6, modus 4 median 5. Sedangkan pada kelompok B mean = 7, modus = 6 dan median = 5.

Dari berbagai aspek tersebut di atas terlihat bahwa kelompok A dan kelompok B berbeda dalam:

- rate of learning
- jumlah latihan/minggu
- jumlah "session" latihan mental

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat diduga bahwa faktor-faktor tersebut merupakan faktor-faktor yang berinteraksi dengan latihan mental. Disamping faktor-faktor dalam daftar di atas sebetulnya masih ada faktor lain yaitu motivasi, daya konsentrasi dan kondisi fisik, tetapi karena tidak diperoleh data yang meyakinkan tentang hal tersebut maka tidak dapat diadakan analisis terhadap faktor tersebut.



## BAB V

### DISKUSI DAN SARAN

Dalam bab ini peneliti akan mencoba menguraikan atau menganalisis hal-hal yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian ini dan kemudian mengajukan saran-saran untuk penelitian lebih lanjut.

#### Diskusi

Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini tidak menyokong hipotesa alternatif yang menyatakan bahwa "kombinasi latihan fisik dan mental akan menghasilkan prestasi renang gaya bebas yang lebih baik bila dibandingkan dengan prestasi renang gaya bebas yang dihasilkan melalui latihan fisik saja.

Pada penelitian Clark (1960) yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah pelajar sekolah menengah sedangkan pada penelitian ini yang digunakan sebagai subyek penelitian adalah anak-anak berusia 7 sampai 10 tahun yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Adanya perbedaan dalam usia dan tentunya dalam taraf perkembangan, sedikit banyak dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada subyek yang digunakan dalam penelitian ini terlihat bahwa mereka masih kurang mampu untuk berkonsentrasi dalam jangka waktu yang cukup panjang (Cowell 1961). Perhatian mereka masih mudah teralih, sehingga pada saat melakukan latihan mental mereka seringkali tidak mengikuti perintah-perintah yang diberikan melalui kaset. Di dalam melakukan latihan mental seseorang perlu memusatkan perhatiannya secara penuh, apabila mereka kurang memperhatikan maka manfaat dari latihan mental yang diberikan akan kurang optimal.

Dari penelitian Clark (1960) diperoleh kesimpulan bahwa tingkat keterampilan atlet dalam tugas yang diberikan menentukan derajat efektifitas latihan mental. Pada atlet yang sudah terampil latihan mental akan sama efektifnya dengan latihan fisik. Di dalam penelitian ini subyek yang digunakan adalah perenang kelas persiapan pembinaan prestasi pada perkumpulan renang Kusuma Harapan, namun pada kenyataannya ada sejumlah perenang yang masih belum dapat berenang gaya bebas

dengan benar meskipun sudah dapat menempuh jarak 50 meter. Akibat dari tidak meratanya tingkat keterampilan subyek, maka ada subyek yang kurang mampu melakukan imagery tentang berenang gaya bebas dalam situasi pertandingan dan tidak memperoleh manfaat dari latihan mental yang diberikan.

Faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil dalam penelitian ini adalah motivasi yang dimiliki oleh subyek penelitian. Pada saat akan berakhirnya tahap kedua dalam penelitian ini diadakan tes oleh pihak perkumpulan bagi perenang termasuk subyek penelitian untuk menentukan perenang yang akan diterjunkan dalam pertandingan. Setelah ditentukan siapa perenang yang akan diikutsertakan dalam pertandingan, maka tampak bahwa perenang yang tidak terpilih untuk ikut bertanding termasuk beberapa subyek penelitian tidak lagi giat berlatih, seringkali absen dan didalam menjalankan latihan lebih banyak bergurau atau "ngobrol" dengan temannya.

Kemungkinan lain yang dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh adalah pengukuran yang hanya dilakukan satu kali pada setiap tes. Pada awalnya peneliti bermaksud mengambil data prestasi subyek dari beberapa kali pengukuran. Namun pada kenyataannya hal tersebut sulit dilakukan karena program latihan yang diberikan oleh pelatih sangat padat, sehingga sulit untuk melakukan pengukuran prestasi renang berulang kali dan data prestasi subyek hanya diperoleh dari satu kali pengukuran.

Hasil pengukuran yang hanya satu kali ini mungkin belum mencerminkan prestasi yang sesungguhnya.

Berdasarkan uraian di atas maka hal-hal yang mungkin telah mempengaruhi hasil penelitian ini adalah:

1. karakteristik subyek yang digunakan yang meliputi usia, tingkat keterampilan subyek dalam tugas yang harus dibayangkan, dan motivasi.
2. jenis tugas yang diberikan untuk imagery.
3. cara pengukuran prestasi subyek penelitian.

## SARAN

Saran yang penulis ajukan di bawah ini diberikan dengan pertimbangan bahwa ada berbagai kemungkinan (yang telah disebut di atas) yang menyebabkan hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesa yang diajukan. Atas dasar itu penulis menyarankan agar mencoba mengulangi penelitian tentang pengaruh latihan mental dengan memperbaiki prosedur penelitian antara lain:

1. cara pengukuran prestasi renang.
2. kontrol karakteristik subyek penelitian, untuk peningkatan prestasi dapat digunakan perenang yang telah terampil.
3. kontrol terhadap jenis tugas yang diberikan.

Peneliti juga mengajukan saran untuk diadakan penelitian terhadap cabang olahraga yang lain, dalam peningkatan prestasi maupun dalam penguasaan gerak. Sebab latihan mental melalui kaset yang berupa instruksi-instruksi yang benar akan sangat membantu daerah-daerah yang belum memiliki pelatih-pelatih yang profesional, karena kaset tersebut dapat digunakan juga untuk latihan fisik.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

1. Butt, Dorcas. S. 1976. Psychology of Sport. Ney York: Van Nostrand Reinhold Co.
2. Editors of Sports Illustrated. 1973. Sport Illustrated Swimming and Diving. New York: Harper & Row Pub.
3. Johnson, H.H. dan R.L. Solso. 1978. An introduction to Experimental Design in Psychology: A Case Approach. Edisi ke 2. New York: Harper & Row Pub. Inc.
4. Keppel. G. 1973. Design and Analysis : A Researcher's Handbook. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice Hall Inc.
5. Ostrander, Sheila., Lynn Schroeder dan Nancy Ostrander. 1984. Super Learning. New York : A Laurel Confucian Press Book. 1984.
6. Richardson, Alan. 1967. Mental Practice: A Review and Discussion. The Research Quarterly, 38, 95 - 107.
7. Roberts, Glyn. C., Kevin S. Spink dan Cynthia Pemberrrton. 1986. Learning Experiences in Sport Psychology. Illincis: Human Kinetics Pub. Inc.
8. Robinson, Paul. W. 1981. Fundamental's of Experimental Psychology. Edisi ke 2 Englewoods Cliffs. New Jersey: Prentice Hall Inc.
9. Sadli, Soerinah, dan Suprapti S Markam. 1982. Psikologi Olahraga. Jakarta: Proyek Pembinaan Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
10. Sarwono, Sarlito W. 1982. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta Bulan Bintang.
11. W.S. Ratal dkk. 1979. Kamus Lengkap Olahraga. Jakarta: CV Baru.
12. Witting, Arno F. 1981. Psychologi of Learning. New York: Mc Graw Hill Book Co.
13. Reuben B. Frost 1975. Physical Education - Foundations, Practices and Principle, Ontario Addison Wesley Publishing Company.

### Instruksi untuk latihan relaksasi

- \* Dengarkan dan laksanakan petunjuk-petunjuk yang saya berikan ini.
- \* Berbaringlah. (pause 3 detik)
- \* Letakkan kedua tangan kamu disisi tubuh dan aturlah letak kaki kamu supaya lurus. (pause 3 detik)
- \* Aturlah pernafasanmu. Hitunglah 'satu' pada saat menarik nafas dan 'dua' pada saat mengeluarkan nafas. (pause 5 detik)
- \* Pusatkan perhatianmu pada otot-otot kening. (pause 5 detik)
- \* Kerutkan keningmu dan tegangkan otot-ototnya. (pause 5 detik)
- \* Sekarang, lepaskan dan kendorkan otot-otot keningmu. Rasakan berkurangnya ketegangan pada keningmu sampai kamu tidak lagi merasakan ketegangan sedikitpun. Bila masih terasa tegang. Buatlah lebih tegang lalu kendorkan. (pause 10 detik).
- \* Pusatkan perhatianmu pada leher dan otot-otot pada leher. (pause 3 detik).
- \* Tegangkan otot-otot tersebut. (pause 5 detik)
- \* Relaks dan kendorkan otot-otot tersebut. (pause 5 detik)
- \* Sekarang, kepalkanlah tangan kananmu, tegangkan otot-otot tangan dan lengan kananmu. (pause 5 detik).

- \* Relaks dan kendorkan otot tangan dan lengan kananmu. Rasakan otot-otot tangan dan otot lenganmu menjadi relaks dan berkurang ketegangannya. (pause 5 detik).
- \* Kepalkanlah tangan kirimu dan tegangkan otot tangan dan lengan kirimu. (pause 5 detik).
- \* Relaks dan kendorkan otot tangan dan lengan kirimu. Rasakan otot-otot tangan dan otot lenganmu menjadi relaks dan berkurang ketegangannya. (pause 5 detik)
- \* Sekarang, bagian tubuh atas sudah relaks dan hangat. Bila kamu merasakan ketegangan pada tempat tertentu di bagian atas tubuhmu, tegangkan otot pada bagian tersebut lalu kendorkan lagi. (pause 10 detik).
- \* Sekarang, tegangkan otot pinggangmu. (pause 5 detik).
- \* Relaksan otot-otot tersebut dan rasakan berkurangnya ketegangan di otot bagian itu. (pause 5 detik)
- \* Bayangkan kamu melihat dirimu sendiri berbaring di rumput dalam keadaan relaks. Kalau ada bagian tubuh yang terlihat tegang, buatlah lebih tegang lalu kendorkan. (pause 10 detik)
- \* Tegangkan otot paha dan betis kananmu. (pause 5 detik)
- \* Relaks dan kendorkan otot paha dan betis kananmu. Rasakan relaksnya otot-otot tersebut. (pause 5 detik)
- \* Tegangkan otot paha dan betis kirimu. (pause 5 detik)
- \* Relaks dan kendorkan otot paha dan betis kirimu. Rasakan relaksnya otot-otot tersebut. (pause 5 detik)

- \* Sekarang, luruskan jari-jari kaki kananmu dan tegangkan otot pada telapak kaki kananmu. (pause 5 detik)
- \* Relaks dan kendorkan otot-otot tersebut. (pause 5 detik)
- \* Bila kamu merasakan ketegangan pada bagian tertentu dari bagian bawah tubuh kamu, tegangkan otot pada bagian tersebut dan kendorkan kembali. (pause 10 detik)
- \* Sekarang, badanmu sudah hangat dan relaks. Rasakan dan nikmati perasaan relaks ini. (pause 5 detik)
- \* Dengarkanlah instruksi berikutnya dan ikuti perintah yang diberikan. (pause 5 detik)

UNIVERSITAS TERBUKA

### Instruksi untuk Latihan Mental (Imagery)

- \* Saat ini kamu sedang bersiap-siap untuk bertanding renang 50 meter gaya bebas. (pause 10 detik)
- \* Bayangkanlah bahwa dirimu akan bertanding melawan perenang-perenang yang berprestasi. (pause 10 detik)
- \* Rasakan semangat yang ada dalam dirimu untuk memenangkan pertandingan ini. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan bahwa saat ini kamu sedang berada di atas 'start block' menunggu aba-aba untuk melakukan start. (pause 10 detik)
- \* Sekarang, bayangkan bahwa kamu telah melompat ke dalam air dan mulai berenang gaya bebas. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan suara air dan riuhnya suara rekan-rekanmu yang memberikan semangat. (pause 10 detik)
- \* Rasakan gerakan kaki dan tanganmu yang cepat dan kuat dalam berenang gaya bebas. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan bahwa saat ini kamu berada di depan semua lawanmu. (pause 10 detik)
- \* Rasakan bahwa kamu menambah kecepatan dan kekuatan gerakan tangan dan kaki, sehingga kamu bertambah laju. (pause 10 detik)
- \* Rasakan gerakan tangan dan kakimu yang bertambah berat karena lelah. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan ada seorang lawan yang menyusul dan mendahului sehingga kamu tertinggal di belakangnya. (pause 10 detik)



- \* Rasakan semangat dalam dirimu untuk menyusul lawan tersebut dan menjuarai pertandingan ini. (pause 10 detik)
- \* Rasakan kelelahan yang memperlambat gerakan kaki dan tanganmu. (pause 10 detik)
- \* Rasakan keinginan yang begitu besar dalam dirimu untuk menjadi juara. (pause 10 detik)
- \* Sekarang, bayangkan bahwa kamu memaksakan diri untuk menambah kecepatan dan kekuatan gerakan tangan dan kaki. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan bahwa kamu berhasil mengatasi kelelahan dan melaju mendekati lawan yang meninggalkanmu. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan bahwa kamu mengerahkan seluruh sisa tenaga untuk menempuh lima meter terakhir. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan bahwa kamu berjuang dengan menggerakkan tangan dan kaki sekuat mungkin tanpa mengambil nafas lagi. (pause 10 detik)
- \* Bayangkan bahwa kamu berhasil mendahului lawanmu dan menjuarai pertandingan ini. (pause 10 detik)
- \* Rasakan perasaan gembira dan bangga yang kamu alami setelah menjuarai pertandingan ini. (pause 10 detik)